

BAB III

METODE PENELITIAN

Pada Bab III diuraikan mengenai metode penelitian. Pokok bahasan yang dipaparkan meliputi pendekatan dan desain penelitian; lokasi dan subjek penelitian; definisi operasional variabel; proses pengembangan instrumen penelitian; teknik pengumpulan data; prosedur penelitian; dan analisis data penelitian.

3.1 Desain Penelitian

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian adalah pendekatan kuantitatif. Pemilihan pendekatan kuantitatif didasarkan pada tujuan penelitian yang mengukur efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja. Alasan penggunaan pendekatan kuantitatif karena memiliki karakteristik untuk mendeskripsikan masalah penelitian melalui sebuah deskripsi tentang kecenderungan atau sebuah kebutuhan akan penjelasan tentang hubungan antar variabel (Creswell, 2012, hlm. 13).

Metode yang digunakan untuk mengetahui efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan rasa syukur adalah metode kuasi eksperimen. Penelitian melakukan percobaan dengan membandingkan dua kelompok sasaran penelitian, satu kelompok diberikan perlakuan tertentu (eksperimen) dan satu kelompok dikendalikan pada suatu keadaan (kontrol) sebagai pembanding. Kelompok kontrol tidak diikutsertakan dalam bimbingan kelompok dengan *group exercise* dengan pertimbangan bahwa grup kontrol dapat mengembangkan rasa syukur dari sumber lain (Heppner, Wampold, & Kivlighan, 2008, hlm. 157) dan mewakili kondisi normal subjek yang tidak diberikan intervensi.

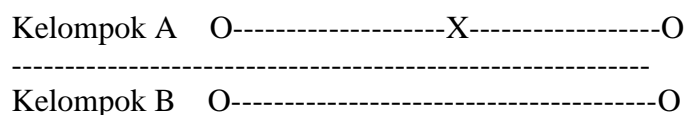
Penelitian ini menggunakan desain *pre-test and post-test control group desain*. Desain *post-test control group* dipilih dengan pertimbangan bahwa penelitian dimaksudkan untuk menguji keefektifan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan rasa syukur. Penelitian ini yang menggunakan dua kelompok yang sudah diberi *pre-test* untuk mengetahui keadaan awal. Setelah *pre-test* diberikan, kelompok eksperimen akan diberikan perlakuan

Fitra Marsela, 2018

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diberikan *post-test*. Desain penelitian *pre-test and post-test control group* dapat diilustrasikan sebagai berikut:



Gambar 3.1 *pre-test dan post-test control group design*
(Creswell, 2013, hlm 242)

Keterangan:

- A = Kelompok Eksperimen
- B = Kelompok Kontrol
- O = *Pre-test, Post-test*
- X = Perlakuan

Secara khusus, perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada kelompok eksperimen terdiri tujuh sesi dengan menggunakan tujuh jenis teknik *group exercise*. Teknik-teknik yang diberikan dalam tiap-tiap sesi bertujuan untuk mengembangkan indikator rasa syukur. Berikut ini uraian rinci mengenai materi dan jenis teknik *group exercise*.

Tabel 3.1
Deskripsi Materi, Metode Dan Teknik dalam Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Teknik *Group Exercise*

Materi	Metode dan Teknik
Kepuasan terhadap pencapaian Hidup	<i>Feed back : First Impression</i>
Hidup Adil dan Penuh Anugerah	<i>Decision Group : Winter Survival</i>
Sikap Positif terhadap aktivitas sehari-hari	<i>Experiential Exercise: visit ke YKAKI)</i>
Kekayaan Alam Indonesia	<i>Common Reading Exercises : Reading Article</i>
Menghargai kebaikan dan pencapaian orang lain.	<i>Creative Props : Verbal Origami</i>
Mengingat kebaikan orang lain	<i>Written Exercise: Gratitude Letter</i>
Mengungkapkan kebaikan orang lain	<i>Dyad and Triad : Parent's chat</i>

Fitra Marsela, 2018

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

3.2 Lokasi dan Subjek Penelitian

Penelitian mengambil lokasi di SMA Negeri Bandung yang beralamat di Jalan Pasir Kaliki No. 51 Bandung, Jawa Barat, Tlp. 6011309. Pemilihan lokasi juga berdasarkan data yang diperoleh adanya kasus-kasus yang berhubungan dengan gaya hidup *hedonism* diantara remaja dan kebiasaan remaja yang sering mengeluh diberbagai kesempatan sehingga. Data tersebut diperoleh dari hasil wawancara dengan guru BK SMA Negeri 6 Bandung.

Populasi didefinisikan sebagai sekumpulan objek, orang, atau keadaan yang paling tidak memiliki satu karakteristik umum yang sama (Furqon, 2013). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMA Negeri 6 Bandung. Setelah menentukan populasi, langkah selanjutnya ialah menentukan sampel penelitian. Sampel merupakan perwakilan dari populasi yang hasil penelitiannya dapat menggeneralisasikan populasi (Creswell, 2012, hlm. 88). Pemilihan sampel dalam penelitian menggunakan teknik *purposive sampling*. Pemilihan *teknik purposive sampling* dilakukan atas dasar pertimbangan tingkat rasa syukur populasi penelitian yang berada pada tingkatan rendah dan sedang yang diungkap melalui instrumen rasa syukur. Pengambilan sampel secara *purposive sampling* bertujuan agar sampel dapat mewakili populasi sehingga diperoleh informasi yang cukup untuk mengestimasi populasinya. Penyebaran instrumen rasa syukur kepada seluruh remaja di SMA Negeri 6 Bandung yaitu:

Tabel 3.2
Penyebaran Instrumen Rasa Syukur

No	Jurusan	Kelas	Jumlah
1	Ilmu Pengetahuan Alam	X MIPA 1	30
2	Ilmu Pengetahuan Alam	X MIPA 2	30
3	Ilmu Pengetahuan Alam	X MIPA 3	36
4	Ilmu Pengetahuan Alam	X IPA 4	32
5	Ilmu Pengetahuan Alam	X IPA 5	29
6	Ilmu Pengetahuan Sosial	X IPS 1	25
7	Ilmu Pengetahuan Sosial	X IPS 2	33
8	Ilmu Pengetahuan Sosial	X IPS 3	29

Fitra Marsela, 2018

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Jumlah	244
--------	-----

Pemilihan sampel berdasarkan pertimbangan sampel penelitian terdahulu diperuntukan pada remaja awal yang berusia 15 tahun atau siswa sekolah menengah atas kelas X (Watkins, dkk 2003; Li, 2014; Zhou & Wu, 2016). Adapun kriteria sampel yakni sebagai berikut:

- a. Terdaftar secara administrasi sebagai siswa SMA Negeri 6 Bandung .
- b. Aktif mengikuti persekolahan
- c. Siswa yang berada pada masa peralihan dari remaja awal menuju dewasa tengah. Menurut Monks (2006, hlm. 258) masa peralihan dari remaja awal menuju remaja tengah dengan rentang usia 15 sampai dengan 18 tahun.
- d. Remaja teridentifikasi memiliki rasa syukur rendah dan sedang berdasarkan kelas yang memiliki rata-rata terendah kemudian dipilih siswa yang memiliki karakteristik tingkatan rendah dan sedang yang diungkap melalui instrumen rasa syukur.
- e. Remaja yang memiliki rasa syukur rendah dan sedang sebanyak 18 remaja dibagi kedalam dua kelompok yaitu kelompok eksperimen 9 remaja dan kelompok kontrol 9 remaja.

3.3 Definisi Operasional Variabel Penelitian

3.3.1 Rasa Syukur

Rasa syukur adalah sikap menghargai dan ungkapan berterima kasih yang dilakukan oleh remaja SMA Negeri 6 Bandung atas hal yang telah diperoleh selama hidup baik dari Tuhan, orang-orang sekitar, situasi dan alam semesta yang ditandai dengan perasaan melimpah (*sense of abundance*), apresiasi pada hal sederhana (*appreciation of simple pleasure*) dan apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*).

- 1) Perasaan melimpah (*sense of abundance*), yaitu sikap menghargai pencapaian hidup ditandai dengan kepuasan pada pencapaian hidup saat ini, merasa bahwa hidup telah adil dan memiliki rasa anugerah yang tinggi dalam mendapatkan manfaat yang lebih atas kehidupannya.
- 2) Apresiasi pada hal sederhana (*appreciation of simple pleasure*) yaitu sikap menghargai kesenangan hidup yang mudah didapatkan oleh

semua orang. Sikap tersebut berupa sikap positif dalam memaknai aktivitas sehari-hari dan sikap menikmati anugerah dari alam sekitar.

- 3) Apresiasi terhadap orang lain (*appreciation of others*) yaitu sikap menghargai kontribusi orang lain atas pencapaian saat ini. Penghargaan tersebut berupa sikap menghargai kebaikan dan pencapaian orang lain, memiliki kesadaran untuk mengingat kebaikan orang lain dan mengungkapkan kebaikan orang lain secara langsung dan tidak langsung.

3.3.2 Bimbingan Kelompok Menggunakan Teknik *Group Exercise*

Bimbingan kelompok yang ditekankan dalam penelitian ini adalah salah satu layanan bimbingan dan konseling dalam format kelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok dan memungkinkan seluruh anggota kelompok mengembangkan wawasan dan keterampilan mengenai rasa syukur melalui teknik latihan kelompok. Pelaksanaan bimbingan kelompok dalam penelitian ini melalui tahapan yaitu: (1) Tahap awal (*beginning a group*); (2) Tahap transisi (*transition stage*); (3) Tahap kerja (*performing stage*); (4) Tahap terminasi. Sedangkan jenis teknik *group exercise* yang akan digunakan dalam bimbingan kelompok yaitu: (1) Umpan balik (*feedback*); (2) *Decision exercise*; (3) Latihan pengalaman (*experiential exercises*); (4) Latihan bacaan umum (*common reading exercises*); (6) Perangkat kreatif (*creative props*); (7) *Dyad and triad*.

3.4 Pengembangan Instrumen Penelitian

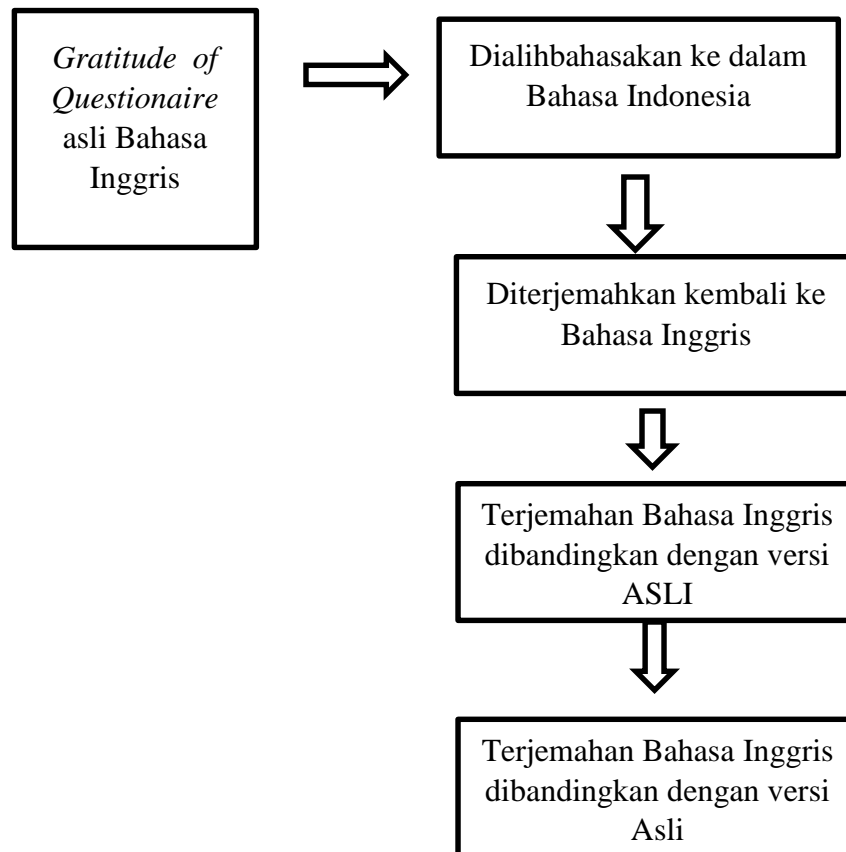
3.4.1 Proses Menerjemahkan Instrumen

Instrumen atau alat pengumpulan data penelitian berupa angket rasa syukur yang digunakan sebagai alat pengumpul data. angket atau kuesioner rasa syukur diasaptasi dari penelitian Watkins, dkk. (2003) untuk menguji rasa syukur remaja melalui tiga dimensi utama berupa menghargai perasaan melimpah, menghargai hal-hal sederhana dan apresiasi pada orang lain. Peneliti menggunakan angket rasa syukur versi 44 item atas seizin Philips C. Watkins yang disampaikan melalui email.

Instrumen diterjemahkan di Balai Bahasa UPI melalui dua tahap yaitu Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia kemudian dari Bahasa Indonesia ke Bahasa Inggris untuk mengetahui konsistensi Bahasa yang ada dalam instrumen. Proses

penerjemahan instrument telah disetujui oleh Kepala Balai Bahasa UPI yaitu Dr. Wachyu Sundayana, M.A. Alur penerjemahan instrumen dapat dilihat dari uraian bagan berikut.

Gambar 3.3
Alur Penerjemahan Instrumen Rasa Syukur



3.4.2 Kisi-Kisi Instrumen Pengumpul Data

Instrumen rasa syukur memiliki skala jenis Likert yang terdapat lima variasi respon jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor yang dimiliki individu dihitung dari skor keseluruhan yang diperoleh. Skor terendah adalah 44 dan skor tertinggi adalah 220. Angket rasa syukur terdiri dari 30 item favorable (nomor 1, 5, 6, 8,9,10, 11, 13, 15, 16, 17, 18,19, 22, 23, 24, 25, 27, 29, 30,31, 33, 34, 35, 36, 38, 40, 41, 43, 44) dan 14 item unfavorable (2, 3, 4, 7, 12, 14, 20, 21, 26, 28, 32, 37, 39,42).

Tabel 3.3
Kisi-Kisi Instrumen Rasa Syukur

Variabel	Aspek	Deskripsi	Indikator	Sebaran Item	Jumlah
Rasa Syukur	Perasaan Melimpah	Memiliki perasaan positif terhadap pencapaian hidup saat ini.	Kepuasan pada pencapaian saat ini	26, 31, 32	3
			Merasa hidup telah adil	2, 6, 12,21, 28,37,39	7
			Memiliki rasa anugerah	3, 4, 7,10, 14,24, 29,42.	8
	Apresiasi pada hal sederhana	Sikap menghargai kesenangan hidup yang mudah didapatkan oleh semua orang	Memiliki sikap positif dalam memaknai aktivitas sehari-hari	8, 18, 33,35, 36,40,43	7
			Sikap menikmati anugerah dari alam sekitar	5, 9, 15,25,27,30, 34,41.	8
	Apresiasi terhadap orang lain	Sikap menghargai kontribusi orang lain atas pencapaian saat ini	Sikap menghargai kebaikan dan pencapaian orang lain.	1, 20,38	3
			Memiliki kesadaran untuk mengingat kebaikan orang lain	11, 13, 16,	3
			Mengungkapkan kebaikan orang lain secara langsung dan tidak langsung	17,19,22,23,44	5
	Total				

3.4.3 Penimbangan Instrumen (*Expert Judgement*)

Penimbang instrumen dilakukan oleh dua ahli yaitu Dr. Nurhudaya, M.Pd dan Dr. Yusi Yustiana, M.Pd. Penimbangan instrumen dilaksanakan menggunakan lembar penilaian instrumen yang mencakup bahasa instrumen, konstruk dan isi instrument. Setelah instrumen dinilai oleh kedua ahli kemudian direvisi sesuai dengan saran dan masukan dari penimbang.

3.4.4 Uji Keterbacaan

Uji keterbacaan dilakukan pada lima orang siswa SMA Negeri 6 Bandung yang tidak dijadikan sampel. Uji keterbacaan bertujuan untuk mengetahui sejauh mana instrumen rasa syukur dapat dipahami dan dimengerti oleh siswa baik dari segi penggunaan bahasa dan maksud pernyataan.

3.4.5 Pedoman Skoring

Instrumen rasa syukur terdiri dari dua jenis pernyataan yaitu pernyataan positif (*favorable*) dan negative (*unfavorable*). Instrumen ini menggunakan skala likert untuk jawaban *favorable* (1.2.3.4.5) sedangkan untuk jawaban *unfavorable* (5,4,3,2,1). Bobot nilai untuk setiap item pernyataan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3.4
Bobot Nilai Instrumen Rasa Syukur

Alternatif Jawaban	Nilai untuk pernyataan Positif (<i>favorable</i>)	Nilai untuk pernyataan negatif (<i>unfavorable</i>)
SS (Sangat Setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
N (Netral)	3	3
TS (Tidak Setuju)	2	4
STS (Sangat Tidak Setuju)	1	5

3.4.6 Uji Ketetapan Skala

Uji Ketapan skala dilakukan untuk mengetahui interval atau skor statistik di setiap masing-masing skor pada pilihan jawaban. Uji skala ini dilakukan sebelum data hasil dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Adapun contoh pengolahan skala rasa syukur sebagai berikut (selengkapnya terlampir).

Tabel 3.5
Contoh Uji Skala Instrumen Rasa Syukur

	1	2	3	4	5
F	1	2	17	11	4
P	0.0286	0.0571	0.4857	0.3143	0.1143
Cp	0.029	0.0861	0.5719	0.8861	1.0004
Mid Point cp	0.0145	0.0576	0.329	0.729	0.9433
Z	-2.17	-1.563	-0.44	0.613	1.589
z+z terkecil	0	0.607	1.73	2.78	3.77
Dibulatkan	0	1	2	3	4

3.4.7 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Pengujian validitas dan reliabilitas merupakan hal yang penting dan mendasar dalam suatu penelitian. Validitas adalah tingkat penafsiran kesuaian hasil instrumen dengan tujuan yang diinginkan instrument (Creswell, 2012). Setelah pengujian validitas dilakukan, kemudian dilakukan pengujian reliabilitas instrumen. Reliabilitas menentukan tingkat derajat konsistensi dan stabilitas instrumen. Validitas instrument dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan SPSS. Klasifikasi untuk menginterpretasikan hasil dari koefisien validitas berdasarkan pada pendapat Sumintono & Widhiarso (2013).

Tabel 3.6
Interpretasi Koefisien Validitas dan Reliabilitas

Interpretasi Koefesien Validitas dan Reliabilitas	Kualifikasi
Istimewa	>0.94
Bagus Sekali	0.91-0.94
Bagus	0.81-0.90
Cukup	0.67-0.80
Lemah	<0.67

Dalam uji validitas, setiap item instrumen akan diuji korelasinya dengan skor total variabel yang dimaksud. Hasil korelasi tersebut harus signifikan berdasarkan statistik. Koefisien korelasi yang tinggi menunjukkan kesesuaian antara fungsi item dengan fungsi ukur secara

keseluruhan atau dengan kata lain instrumen tersebut valid. Uji validitas instrumen rasa syukur dicobakan pada tanggal 6 Maret 2018 kepada 35 siswa dengan taraf signifikansi 0,05, maka diperoleh $r_{tabel} = 0.3338$.

Dari 44 item soal yang diuji cobakan, maka ada 16 buah soal yang tidak valid yaitu nomor 1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 18, 20, 28, 29, 30, dan 40 tersebut dihapus sehingga total soal yang akan digunakan sebanyak 28 soal.

Tabel. 3.7
Hasil Validitas Instrumen Rasa Syukur

No	r_{hitung}	Kriteria	No	r_{hitung}	Kriteria
1	-0.68	Tidak Valid	23	0.574	Valid
2	0.298	Tidak Valid	24	0.656	Valid
3	0.539	Valid	25	0.542	Valid
4	0.117	Tidak Valid	26	0.440	Valid
5	0.362	Valid	27	0.587	Valid
6	0.221	Tidak Valid	28	0.219	Tidak Valid
7	0.291	Tidak Valid	29	0.301	Tidak Valid
8	0.284	Tidak Valid	30	0.217	Tidak Valid
9	-0.002	Tidak Valid	31	0.511	Valid
10	0.488	Valid	32	0.406	Valid
11	0.220	Tidak Valid	33	0.362	Valid
12	0.157	Tidak Valid	34	0.610	Valid
13	0.174	Tidak Valid	35	0.335	Valid
14	0.373	Valid	36	0.669	Valid
15	0.477	Valid	37	0.484	Valid
26	0.505	Valid	38	0.425	Valid
17	0.481	Valid	39	0.444	Valid
18	0.110	Tidak Valid	40	0.147	Tidak Valid
19	0.209	Tidak Valid	41	0.544	Valid
20	0.740	Valid	42	0.538	Valid
21	0.530	Valid	43	0.497	Valid

22	0.443	Valid	44	0.481	Valid
----	-------	-------	----	-------	-------

Menurut Azwar (2012, hlm. 111) uji reliabilitas digunakan untuk melihat seberapa tinggi kecermatan dalam pengukuran yang mengacu pada keterpercayaan atau konsistensi alat ukur. Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan *SPSS* diperoleh nilai *koefisien alfa* = 0.721. Sebagaimana diketahui bahwa *r* tabel adalah 0.3338. dan jika dibandingkan antara nilai koefisien alfa yang diperoleh dengan *r* tabel, nilai koefisien alfa lebih besar, sehingga tingkat kepercayaan dan keterandalan instrumen berada pada kategori cukup.

3.6 Prosedur Penelitian

1. Pengukuran awal (*Pre test*)

Pengukuran awal atau *pre test* bertujuan untuk memperoleh data awal terkait profil rasa syukur remaja sebelum diberikan perlakuan bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Pelaksanaan *pre test* dilakukan selama 45 menit, sebelumnya dilakukan pengkondisian terhadap anggota kelompok dengan cara memberikan pengarahan terkait petunjuk pengisian instrumen dan penjelasan mengenai maksud pelaksanaan *pre test*.

2. Perlakuan (*Treatment*)

Setelah kelompok eksperimen ditetapkan diperoleh kelompok yang beranggotakan 9 remaja dan kelompok kontrol beranggotakan 9 remaja. Penelitian ini dilakukan di luar jam sekolah. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa serangkaian sesi intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Waktu pemberian intervensi bagi kelompok eksperimen mengambil jam khusus di luar jam pelajaran.

Intervensi teknik *group exercise* dikembangkan berdasarkan profil rasa syukur remaja di SMA Negeri 6 Bandung dan juga hasil studi pustaka. Pemberian intervensi berlangsung selama 7 sesi intervensi, yaitu berupa treatment bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. Intervensi konseling dilaksanakan dua kali dalam seminggu yakni setiap hari Selasa dan Kamis. Dalam pemberian perlakuan (*treatment*) terhadap kelompok

eksperimen, peneliti tidak hanya berperan sebagai eksperimenter namun juga sebagai konselor yang memandu sesi intervensi bimbingan kelompok.

3. Pengukuran akhir (*Post test*)

Pengukuran akhir atau *post test* bertujuan untuk memperoleh data terkait profil harga diri subjek penelitian kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja. *Post-test* dilaksanakan satu minggu setelah sesi ke tujuh berlangsung. Pemberian interval waktu selama satu minggu tersebut bertujuan untuk memberikan waktu bagi perembesan *output* berupa nilai-nilai yang diperoleh dari sesi intervensi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja. Pelaksanaan *post-test* dilakukan selama 45 menit dan sebelumnya dilakukan pengondisian dengan cara mengajak anggota kelompok mereview apa saja perubahan-perubahan yang telah dicapai setelah pemberian intervensi, baru kemudian menjelaskan petunjuk pengisian instrumen. Instrumen yang digunakan pada saat *post-test* sama seperti instrumen yang digunakan pada saat *pre-test*.

3.7 Uji Coba Program Intervensi

Program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja di SMA Negeri 6 Bandung dirancang menggunakan acuan teknik Delphi. Secara umum, Teknik Delphi merupakan salah satu teknik perencanaan program yang memanfaatkan sumber daya untuk mengembangkan berbagai alternatif dan perkiraan dengan meminta pendapat para ahli untuk mendapatkan suatu konvergensi dan kemudian mengujicobakannya kepada subjek penelitian (Harold. A. Linstone & Murray Turoff, 2004).

Sebagai langkah awal dalam teknik Delphi, maka program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja pengembangan program dilakukan penimbangan (*judgment*) kepada dua orang pakar bimbingan dan konseling. Secara garis besar, terdapat dua dimensi yang menjadi bahan pertimbangan pakar bimbingan dan konseling dalam menimbang

program yaitu struktur program dan isi layanan. Dimensi struktur layanan meliputi judul, penggunaan istilah, sistematika penulisan, keterbacaan dan kesesuaian antara komponen layanan. Sedangkan dimensi isi meliputi: (1) Rasional; (2) Deskripsi kebutuhan; (3) Tujuan; (4) Sasaran layanan; (5) Komponen dalam bidang layanan; (6) Tahapan pelaksanaan layanan; (7); Rencana operasional layanan; (8) Isi materi utama layanan; (9) pengembangan satuan layanan bimbingan kelompok (SKLBK); (10) Indikator keberhasilan; (11) Evaluasi. Berdasarkan masukan pakar bimbingan dan konseling, secara umum program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja di SMA Negeri 6 Bandung Tahun Ajaran 2017/2018 sudah layak untuk diterapkan karena sudah memadai dalam kriteria penimbangan program.

Setelah dilakukan penimbangan program, langkah teknik delphi selanjutnya adalah menguji program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja. Uji coba program diberikan kepada remaja kelas SMA Negeri 6 Bandung yang berasal dari kelas yang berbeda selama 7 sesi. Remaja yang dijadikan sampel dalam uji coba program dipilih secara *purposive* yaitu remaja-remaja selain kelompok eksperimen dan kontrol yang memiliki tingkat rasa syukur rendah dan sedang berdasarkan hasil instrumen rasa syukur yang diberikan pada pengukuran awal (*pretest*). Dalam SKLB yang telah dibuat waktu yang dibutuhkan hanya 45 menit setiap sesinya. Kegiatan uji coba program dilakukan di ruangan kelas dan ruang BK. Ada beberapa hal yang menjadi catatan peneliti sebagai hasil dari uji coba program, yaitu: (1) Alokasi waktu yang dirancang sebelumnya tidak sesuai perkiraan ketika sudah melaksanakan layanan bimbingan kelompok dilapangan. Di dalam SKLB dicantumkan bahwa satu kali sesi memerlukan waktu 1x 45 menit, akan tetapi setelah melakukan uji coba waktu yang disediakan tidak cukup, melalui pertimbangan itu peneliti memutuskan untuk mengganti waktu 1x 60 menit untuk satu kali sesi bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*; (2) Pemilihan metode *group exercise* yang tepat sesuai dengan aspek rasa syukur yang akan dikembangkan. Setelah dilakukan uji coba, maka terdapat satu teknik yang menurut peneliti kurang tepat digunakan yaitu metode *experiential exercise* dengan teknik mencari harta karun untuk mengembangkan indikator “merasa hidup telah adil dan memiliki anugerah”.

Peneliti memutuskan untuk mengubah metode *experiential exercise* dengan teknik *wishes* dengan pengalaman mengunjungi Yayasan Kasih Anak Kaker Indonesia (YKAKI); (3) Kalimat-kalimat yang digunakan untuk mengungkapkan perasaan, pemikiran, dan pengalaman tentang apa yang terjadi dalam kegiatan bimbingan kelompok juga menjadi perhatian. Secara keseluruhan program bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* untuk mengembangkan rasa syukur remaja sudah dapat digunakan setelah adanya perubahan yang tidak signifikan setelah kegiatan uji coba program.

3.7 Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan proses mengorganisasikan dan mengurutkan data ke dalam pola, kategori, dan satuan uraian dasar sehingga dapat ditemukan tema dan dapat dirumuskan hipotesis kerja seperti yang disarankan oleh data. Data yang di analisis dalam penelitian ini terdiri atas data tentang rasa syukur remaja untuk memperoleh fakta empirik mengenai efektivitas bimbingan kelompok untuk mengembangkan rasa syukur remaja. Kategorisasi (tinggi, rendah dan sedang) menggunakan norma empirik (statistik empirik). Rerata dan standar deviasi didapatkan dari data empirik dipakai sebagai referensi dalam kategorisasi. Adapun norma kategorisasi subjek penelitian diuraikan sebagai berikut

Tabel 3.8
Norma Kategorisasi Subjek Penelitian

Rumus Norma Kategori	Kategori
$(\text{Mean} + 1,0 \text{ SD}) < X$	Tinggi
$(\text{Mean} - 1,0 \text{ SD}) < X < (\text{Mean} + 1,0 \text{ SD})$	Sedang
$X < (\text{Mean} - 1,0 \text{ SD})$	Rendah

Sumber: (Azwar, 2014: hlm 149).

Menurut Hadi (2004) Adapun tolak ukur yang digunakan untuk mendeskripsikan hasil kategori dalam penelitian yaitu:

Tabel 3.9
Tolak Ukur Kategori Berdasarkan Persentase

Rentang Nilai Persentase	Tolak Ukur Kategori
100 %	Disebut Seluruhnya
80-90 %	Disebut pada Umumnya
60-79 %	Disebut Sebagian Besar
50-59%	Disebut lebih dari Setengah

Fitra Marsela, 2018

EFEKTIVITAS BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN TEKNIK GROUP EXERCISE UNTUK MENGEMBANGKAN RASA SYUKUR REMAJA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

40-49%	Disebut kurang dari Setengah
20-39%	Disebut Sebagian Kecil
0-19%	Disebut Sedikit Sekali

Teknik untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik non parametrik karena data dalam penelitian ini berskala ordinal. Data penelitian akan dianalisis dengan menggunakan teknik statistik prangkat lunak *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) Pengujian efektivitas bimbingan kelompok dengan teknik *group exercises* untuk mengembangkan rasa syukur remaja di SMA Negeri 6 Bandung akan dilakukan dengan menggunakan *Mann-Whitney Test*.

Penelitian terdiri dari dua variabel yaitu bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise* adalah variabel bebas. Sedangkan rasa syukur adalah variabel terikat. Adapun rumusan hipotesis statistik dalam penelitian ini sebagai berikut.

$$H_0 : \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 : \mu_1 > \mu_2$$

Kriteria Pengujian

H_0 ditolak jika nilai *Exact.Sig (1-tailed)* yang diperoleh lebih kecil dari nilai α ($\alpha = 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur kelas eksperimen lebih tinggi dibandingkan kelas kontrol setelah pemberian bimbingan kelompok dengan teknik *group exercise*. H_0 gagal ditolak jika nilai *Exact.Sig (1-tailed)* yang diperoleh lebih besar dari nilai α ($\alpha = 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa rasa syukur kelas eksperimen sama dengan rasa syukur kelas kontrol.